

1 Wat is chronische pijn?

Pijn is een onaangename zintuiglijke en emotionele ervaring. Het is universeel en tegelijk zeer persoonlijk. Pijn kunnen voelen is belangrijk voor levende wezens. Pijn kan ons waarschuwen voor mogelijk gevaar, vaak nog vooraleer we ernstig gewond raken. Pijn trekt onze aandacht voor een lichamelijk probleem: snijwonde, infectie, breuk, brandwonde ... Die dagdagelijkse pijnen zijn normaal en zinvol. We gedragen ons anders om ons te beschermen tegen datgene wat de pijn veroorzaakt. Dat is belangrijk om te kunnen herstellen. In die omstandigheden is pijn een effectieve reactie op iets wat ons brein als bedreigend beschouwt.

Soms werkt ons pijnsysteem echter op een vreemde of weinig doeltreffende manier. Kleine letsels kunnen meer pijn doen dan grotere verwondingen. Soms is er geen duidelijke weefselbeschadiging of gevaar, zoals bijvoorbeeld bij acute lagerugpijn. Soms waarschuwt het pijnsysteem ons dan weer niet, terwijl er wel een ernstig probleem is, vb. bij sommige vormen van levensbedreigende kanker.

Een deel van het zenuwstelsel stuurt zenuwprikkels door naar de hersenen, zoals elektrische signalen die langs een telefoonkabel of internetkabel worden doorgestuurd naar een computer. Pijn ontstaat pas als gevolg van hersenactiviteit uitgelokt door die zenuwprikkels, ongeacht hoe de pijn aanvoelt, wat ze veroorzaakt of hoe lang ze aanwezig is.

In tegenstelling tot een onveranderlijke elektrische kabel heeft het zenuwstelsel de mogelijkheid om zich aan te passen en prikkels bij te sturen, waardoor er een overgevoeligheid kan optreden die (te veel) pijn veroorzaakt.

Pijn die langer dan drie maanden aanwezig is, omschrijven we als chronische pijn.

Chronische pijn voelt aan alsof er iets ergs aan de hand is in het lichaam. Heel vaak vindt men, na uitgebreid medisch onderzoek, echter geen duidelijke of slechts lichte en leeftijdsgebonden veranderingen. Bovendien zijn de meeste weefsels na drie tot zes maanden voldoende hersteld om met belasting om te gaan. De hoofdtak van pijn als alarmsignaal of beschermer van het verzwakte weefsel, valt weg.

Chronische pijn heeft dus meer te maken met overgevoeligheid door gewijzigde, inefficiënte hersenactiviteit dan met onomkeerbare veranderingen in het lichaam. Het is met andere woorden veel complexer.

2 Hoe pakken we chronische pijn aan?

Wereldwijd is chronische pijn een groot probleem. Ongeveer 1 op de 5 mensen heeft blijvende pijn. Het leidt vaak tot arbeidsongeschiktheid en te weinig vrijetijdsactiviteiten. De levenskwaliteit daalt.

Het is vaak onduidelijk wat de beste aanpak is. De zoektocht naar een medische oplossing voor een mogelijke oorzaak is zelden nuttig. Het is wel zinvol om te onderzoeken hoe de overgevoeligheid is ontstaan en welke factoren die in stand houden. We moeten vanuit een bredere invalshoek naar chronische pijn kijken. Door een gestructureerde en globale aanpak is er minder kans dat we iets belangrijks missen. In de Pijnkliniek bieden we een multidisciplinaire evaluatie aan.

Eerst en vooral kijkt de arts na welke medicijnen of andere medische interventies zinvol zijn. Die behandelingen kunnen uw pijn doen afnemen, maar op lange termijn zijn ze vaak ontoereikend. Een globale aanpak is noodzakelijk om de impact van chronische pijnklachten te verkleinen.

Sommige mensen denken dat een operatie de oplossing is. Maar bij een complex probleem zoals chronische pijn is opereren meestal niet aangewezen en mogelijks zelfs schadelijk. Als u hoopt of vermoedt dat een interventie of een operatie u kan helpen, bespreek dat eerst met uw arts vooraleer een bredere aanpak te overwegen.

Het helpt ook om na te denken over hoe uw gedachten en emoties de gevoeligheid van uw zenuwstelsel en pijn kunnen beïnvloeden. Pijn heeft een zeer grote impact op het leven van mensen. Het heeft een belangrijk effect op uw stemming en stressniveau. Negatieve gedachten en overtuigingen zijn hersenactiviteiten die de pijn kunnen helpen onderhouden. U kunt manieren aanleren om beter om te gaan met die gedachten en emoties. Dat kan de overgevoeligheid van het zenuwstelsel helpen verminderen. Het is goed voor uw emotioneel welzijn en kan ook de pijn verminderen.

Onze moderne levensstijl – wat we eten en hoe we leven – kan bijdragen tot overgevoeligheid. Mensen met chronische pijn hebben vaker een minder gezonde levensstijl. Gezonder leven door evenwichtig en regelmatig te eten, alcohol en nicotine te mijden, regelmatig te slapen en voldoende te bewegen kan een positieve invloed hebben op de gevoeligheid van het zenuwstelsel.

Bovendien is het goed om na te gaan op welk moment de pijn zich heeft ontwikkeld. Daardoor kunnen veel mensen verbanden leggen tussen een moeilijke periode in hun leven, thuis of op het werk, en het verslechteren van de pijn. Het (h)erkennen van diepere emoties kunnen een deel van het herstelproces zijn.

Ten slotte mag men het belang van fysieke activiteit zeker niet onderschatten. Bewegen op een comfortabele manier met voldoende lichaamsvertrouwen is de beste strategie om uw lichaam en zenuwstelsel weerbaarder te maken en de overgevoeligheid te doen afnemen.

Door uw pijn vanuit verschillende invalshoeken te bekijken, krijgt u misschien (nieuwe) mogelijkheden om te werken aan een betere toekomst, niettegenstaande de pijn. Als u daarvoor een helpende hand wenst, kan een evaluatie binnen het multidisciplinaire team waardevol zijn.

3 Evaluatie in de multidisciplinaire Pijnkliniek

Wij - een arts, psychotherapeut en kinesitherapeut - bekijken uw pijnprobleem vanuit diverse invalshoeken en elk vanuit onze eigen expertise. Die aanpak wordt nationaal en internationaal aanbevolen voor chronische pijn. In België betaalt het Riziv die evaluatie volledig terug.

U meldt u zich aan bij Aanmelden en inschrijven (ingang 50, route 500) en daarna bij de polikliniek Bewegingsstelsel (ingang 74, route 740).

De evaluatie bij de psycholoog en kinesist gebeurt meestal aansluitend en duurt telkens een uur.

Als voorbereiding op deze consultaties vult u thuis, via een beveiligd onlinesysteem, enkele vragenlijsten in. Draag voor de consultatie bij de kinesist comfortabele kledij om voldoende bewegingsvrijheid te hebben.

We bespreken de resultaten op onze multidisciplinaire teamvergadering en formuleren een advies. We bespreken dat met u tijdens uw eerstvolgende afspraak bij de arts. We sturen nadien, indien gewenst, een verslag naar de huisarts.